

အဝေးမှ မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများဖြင့်ဆောင်ရွက်ခြင်း
(REMOTE PARTNERSHIP) ဆိုင်ရာ HARP-F ၏
ချဉ်းကပ်ပုံ
(ပြန်လည်သုံးသပ်မှု)



အစီရင်ခံစာ၊ အနှစ်ချုပ်

Medway, Gonzalez, Win, Kyaw, Russo | ဩဂုတ်လ ၂၀၂၁

မြန်မာနိုင်ငံတွင် HARP-F သည် UK ၏ နိုင်ငံခြားရေး၊ ဓနသဟာယ နှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးရုံး (FCDO) ၏ လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာ ရန်ပုံငွေ ဖြန့်ဝေပေးသည့် ကြားခံအဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ စိန်ခေါ်မှုများသော နှင့် အစဉ်မပြတ် ပြောင်းလဲနေသည့်အခင်းအကျင်းတွင် မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများမှ ထိုကဲ့သို့သော အခြေအနေများတွင် လုပ်ကိုင်ရန် ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ဖြစ်မှု နှင့် အခြေအနေနှင့်အညီ ကိုက်ညီမှုရှိသော ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့မှု ဖြစ်ရန် လိုအပ်သည်။ ထိုပီသသောအချက်များကို HARP-F စတင်တည်ထောင်ကတည်းက ထည့်သွင်း ပြင်ဆင်ထားသည်။

ယခု ပြန်လည်သုံးသပ်မှုသည် HARP-F အဖွဲ့နှင့် ၎င်း၏ မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများအနေဖြင့်မတူညီသော အဝေးမှ မိတ်ဖက်အဖြစ် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သည့် ချဉ်းကပ်ပုံများကို အဘယ်ကြောင့် နှင့် မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုသည်၊ ထိုချဉ်းကပ်ပုံများသည် စာပေတွင် ဖော်ပြထားသည့်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါက ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများသည် အကူအညီဖြစ်စေခဲ့သလား၊ နှင့် အဝေးမှ မိတ်ဖက်အဖြစ်လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ရာတွင် တွေ့ကြုံရသည့် အန္တရာယ်များစွာကို HARP-F အဖွဲ့နှင့် ၎င်း၏ မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများအနေဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့သလား စသည်တို့ကို နားလည်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ယခု ပြန်လည်သုံးသပ်မှုသည် ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါနှင့် စစ်တပ်အာဏာသိမ်းမှုတို့ ဖြစ်ပွားနေသည့် မြန်မာနိုင်ငံ၌ သိသာသည့် ပဋိပက္ခ ဖြစ်ပွားနေသည့်ကာလတွင် ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတိုင်ပင်ခံများပါဝင်သည့် အဖွဲ့မှ အကျိုးစီးပွားသက်ဆိုင်သူများနှင့် ပြုလုပ်ခဲ့သည့် အားလုံးသော ပြောဆိုဆက်သွယ်မှုများကို အဝေးမှပင် ပြုလုပ်ခဲ့ပြီး အရည်အသွေးအသားပေး နှင့် အရေအတွက်အသားပေး လေ့လာမှု နည်းလမ်းများကို ရောစပ်ကာ အသုံးပြုထားပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ လေ့လာကောက်ချက်ချမှုကို အောက်ပါအတိုင်း အနှစ်ချုပ်ထားပါသည်။

အနှစ်ချုပ်

- ၁ ရန်ပုံငွေဖြန့်ဝေမှုပြု လုပ်ပေးသည့် ယန္တရားအဖြစ် HARP-F ၏ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ဖြစ်မှု နှင့် အခြေအနေနှင့်အညီ ကိုက်ညီစွာ ဆောင်ရွက်မှုတို့ကို မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများမှ အလွန်ချီးမွမ်း တန်ဖိုးထားကြသည်။
- ၂ ပြည်တွင်း သို့မဟုတ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများမှ ဦးဆောင်၍ ဒေသတွင်းနှင့် အကိုက်ညီဆုံးဖြစ်သည့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုများကို ကပ်ရောဂါနှင့် အာဏာသိမ်းမှုများအကြား ရေရှည်တည်တံ့အောင် ဆောင်ရွက်နေခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။
- ၃ HARP-F မှ တရားဝင်ဖော်ဆောင်ထားသည့် အရာများ အထူးသဖြင့် အဝေးမှ မိတ်ဖက်အဖြစ်ဆောင်ရွက်ခြင်းစာအုပ် (toolkit) ကိုအဝေးမှ မိတ်ဖက်အဖြစ်ဆောင်ရွက်ခြင်းကို ထောက်ပံ့အားပေးရန် ရေးဆွဲထားခဲ့သည်။ ၎င်းကို မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများမှ အသုံးမပြုခဲ့ကြသော်လည်း မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများမှ ဆောင်ရွက်ခဲ့သည့် လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲဆောင်ရွက်မှုများသည် ၎င်းနှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိခဲ့သည်။
- ၄ HARP-F ၏ ချဉ်းကပ်ပုံသည် မှတ်တမ်းတင်ထားသည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းနှင့် လွန်စွာ ကိုက်ညီမှု ရှိသည်။
- ၅ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အလှူရှင်အဖွဲ့အစည်းများမှကြားခံအဖွဲ့အစည်းများကို ဆက်လက်လိုအပ်နေလိမ့်မည်။ ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့၏ တာဝန်ယူမှု/တာဝန်ခံမှု နှင့် အစီရင်ခံခြင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုရှင်းလင်းနေသင့်ပြီး HARP-F ကိုယ်စား ထိုကဲ့သို့သော လိုအပ်ချက်များကို အောင်မြင်စွာပြည့်မီအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် ကြားခံအဖွဲ့အစည်း၏ စွမ်းဆောင်ရည်ကို သေချာစေရမည်။

HARP-F အလွန် တာဝန်ယူမှု မည်သည့် ကြားခံအဖွဲ့အစည်းအတွက်မဆို တိကျသည့် အကြံပြုချက် ၁၉ ချက်ကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ ပြုလုပ်ထားပါသည်။ ထိုအကြံပြုချက်များကို အထက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် သုတေသနမေးခွန်း ၄ ခု (အမည်အားဖြင့် - မည်ကဲ့သို့၊ မည်သည့်အရာ၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု နှင့် ကျရောက်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ကို စီမံခန့်ခွဲမှု)အပေါ် အခြေခံကာ တည်ဆောက်ထားပါသည်။ ကြိုတင်မျှော်မှန်းမရသည့် အရေးပေါ်အခြေအနေများကို လျင်မြန်စွာ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် HARP-F မှ နဂိုကတည်းကပင် အချို့သောကဏ္ဍများတွင် သိသာသည့်လိုအပ်ချက်များအရ ဆောင်ရွက်ထားပြီးဖြစ်သည်။ ဥပမာအနေဖြင့် ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့မှုတိုင်းတွင် ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ဖြစ်သောဘတ်ဂျက်လိုင်းတစ်ခု ဖန်တီးထားခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအရာများကို အောက်တွင် အနှစ်ချုပ်တင်ပြထားသည်။

အဘယ့်ကြောင့်

- ၁. မသေချာမှုနှင့် ကျရောက်နိုင်သည့် အန္တရာယ်တို့ကို အဖွဲ့အစည်းများမှ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် စီမံကိန်းဆောင်ရွက်ခြင်း နှင့် လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုတို့တွင် ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ဖြစ်မှု နှင့် အခြေအနေနှင့်အညီ ကိုက်ညီစွာ ဆောင်ရွက်မှုတို့ကို ဦးစားပေးပါ။
- ၂. ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ဖြစ်မှု နှင့် အခြေအနေနှင့်အညီ ကိုက်ညီစွာ ဆောင်ရွက်မှုတို့ လိုအပ်နိုင်သည့် လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုဆိုင်ရာ နှင့် စီမံကိန်းဆောင်ရွက်ခြင်း ကဏ္ဍ များ/ကိစ္စရပ်များကို မိတ်ဖက်အဖွဲ့ အစည်းများနှင့် သဘောတူထားပြီးပြောင်းလဲမှုအပိုင်းများကို ဆွေးနွေးပါ။

မည်ကဲ့သို့

- ၃. မြန်မာနိုင်ငံ၏ မတူညီသည့် ဒေသများနှင့် လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာ အခင်းအကျင်းများတွင် လက်တွေ့ကျသည့် အကောင်းဆုံးသော အလေ့အကျင့်များနှင့် သင်ခန်းစာများကို စုစည်းဖော်ထုတ်ရန် မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများမှ တွေ့ကြုံခဲ့ရသည့် စီမံခန့်ခွဲမှုများနှင့် ၎င်းတို့ကို ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့သည့် ဖြစ်စေ၊ မကျော်လွှား နိုင်သည့် ဖြစ်စေ၊ အခြေအနေနှင့်အညီ ကိုက်ညီစွာ ဆောင်ရွက်မှုများ၊ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုများ နှင့် ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်မှုများစွာတို့ကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။
- ၄. ရပ်ရွာအခြေပြု ဆောင်ရွက်မှု နှင့် စောင့်ကြည့်လေ့လာမှု ယန္တရားများကို စီမံကိန်း ဖော်ဆောင်ရာတွင် ပါဝင်သူများ၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုတို့ဖြင့် ဆက်လက်ဖော်ဆောင်ပါ။ ရပ်ရွာလူထုများအတွင်း တာဝန်ယူမှုရှိသော နှင့် လိုအပ်ချက်အပေါ် အခြေခံသည့် အထောက်အပံ့များကို တိုးတက်အားကောင်းစေရန် တွန်းအားပေးသည့်အရာများ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါ။
- ၅. အရေးပေါ်အခြေအနေသစ်များအတွက် မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုစီတွင် အသစ်အသစ်သော အန္တရာယ်များကို လျင်မြန်စွာ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ဖြစ်သော နှင့် ခွဲဝေမထားသည့် ဘတ်ဂျက်လိုင်းတစ်ခု ထည့်သွင်းထားပါ။ ၎င်းကို HARP-F မှ အသုံးပြု ခဲ့ပြီးမိတ်ဖက်အဖွဲ့ အစည်းများ၏ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရာတွင် ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ဖြစ်စေခဲ့သည်။
- ၆. သင့်တော်သော အရည်အချင်းရှိ အဖွဲ့အစည်း(များ)ကို ဌာနရမ်းခြင်း၊ ဒစ်ဂျစ်တယ်နည်းလမ်းများကို အသုံးပြု၍ အချက်အလက်များ ချိန်ထိုးကြည့်ခြင်း နှင့် ဒေသတွင်း မြေပြင်အနေအထားကို ပြည်တွင်းမိတ်ဖက်အဖွဲ့ အစည်းများမှ ပူးပေါင်းစောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း စသည်တို့မှတစ်ဆင့် စောင့်ကြည့်လေ့လာနိုင်သည့် မှီခိုမှုကင်းသော တတိယအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုကို တည်ထောင်ပါ။

အဖွဲ့အစည်းများ

- ၇. ယုံကြည်မှု နှင့် အန္တရာယ်နိမ့်သော လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများအတွက် ရှင်းလင်းပြတ်သားသည့် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့် အရည်အချင်းပြည့်မီရမည့်အချက်များကို ချမှတ်ထားပြီး ထိုအရာများကို ပြည့်မီအောင်ဆောင်ရွက်စေမည့် မက်လုံးများ ထည့်သွင်းထားပါ။ သို့မှသာ ပြည်တွင်းအဖွဲ့အစည်းများမှ မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းတို့ကို သက်တောင့်သက်သာ ခံစားရမည်။ အရည်အချင်းပြည့်မီရမည့်အချက်များကို ပြည့်မီသည်နှင့်တပြိုင်နက် ထိုမိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းအား ကျရောက်နိုင်သည့် အန္တရာယ်နိမ့်သည်ဟု သတ်မှတ်ပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် ဥပမာအား ဖြင့် စီမံကိန်းဆောင်ရွက်ခြင်း စသည်တို့တွင် ၎င်းတို့ အဖွဲ့အစည်းတွင်း အစီရင်ခံသည့် စနစ်များ အသုံးပြု၍ ပိုမိုပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ဖြစ်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း မပြုလုပ်ဘဲ ချမှတ်နိုင်စေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့အတွက်

- ၈. RMP စာအုပ် (toolkit) ဆက်လက် ရေးသားဖော်ထုတ်ရန်အတွက် ဝယ်လိုအားနှင့် လိုအပ်ချက်ကို ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ပါ။ ၎င်းသည် ထပ်မံရေးသားဖော်ထုတ်ရန်အထိ လိုအပ်သည်ဟု ယူဆပါက စီမံခန့်ခွဲမှုစနစ်များ နှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်မှု နှင့် ပြုပြင် တည်ဆောက်ခြင်းတို့ကို ပေါင်းစပ်၍ မိတ်ဖက်အဖွဲ့ အစည်းတစ်ခုစီနှင့် ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။
- ၉. ထောက်ပံ့မှုစနစ်များစွာ (ငွေသား၊ ဘဏ်မှ လွှဲ ပြောင်းမှု၊ hundi နှင့် အလားတူ သာမန်ရိုးကျငွေလွှဲခြင်းမဟုတ်သည့်နည်းလမ်းစနစ်များ၊ ဖုန်း စသည်တို့မှ) မှ ငွေသားလွှဲပြောင်းမှုများကို ပိုမိုအသုံးပြု ရန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများကို အဆင့်မြှင့်တင်ပါ။
- ၁၀. လက်လှမ်းမီမှု ကန့်သတ်ထားသည့်အခါ အရေးပေါ် အခြေအနေများအတွက် အစားအသောက် အပါအဝင် ထောက်ပံ့မည့်ပစ္စည်းများကို စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြန့်ဝေပေးနိုင်စေရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီး ဖြည့်ဆည်းထားပါ။ အထောက်အပံ့များလက်လှမ်းမီနေ ပြီး ဦးတည်ထောက်ပံ့မည့် သူများကို ဖြန့်ဝေပေးနိုင်သည့် ဒေသတွင်း အခြေစိုက်သည့် မိတ်ဖက်အဖွဲ့ အစည်းများကို ရွေးချယ်သတ်မှတ်၊ သင်ကြားပေးထားပါ။
- ၁၁. အနာဂတ်တွင် လက်လှမ်းမီရန် ခက်ခဲသည့် ဒေသများသို့ အထောက်အပံ့များပေးနိုင်ရန် ဆက်သွယ်ရေး နည်းပညာများ နှင့် ဒစ်ဂျစ်တယ်နည်းလမ်းများကို မိတ်ဖက်အဖွဲ့ အစည်းများမှ လက်လှမ်းမီနေပြီး မည်သို့ အသုံးပြု ရမည်ကို သေချာသိနေစေရန် ဆောင်ရွက်ပါ။
- ၁၂. အသိပညာ နှင့် တတ်ကျွမ်းမှုအသစ်များ ရရှိခြင်းနှင့် စီမံခန့်ခွဲမှု၊ စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်းနှင့် သင်ယူမှုဆိုင်ရာစနစ်များတွင် ဖွံ့ဖြိုးလာမှုစသည်တို့ကို ချိတ်ဆက်ခြင်းဖြင့် သင်တန်းများ၏ ထိရောက်ကောင်းမွန်မှုကို တိုးမြှင့်ပါ။
- ၁၃. ပြည်တွင်းမိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများ၏ အဓိကကုန်ကျစရိတ်များကို ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ပေးပါ။ ထိုရန်ပုံငွေများသည် အဖွဲ့ အစည်းများ၏ ကျရောက်နိုင်သည့်အန္တရာယ်များကို ထိရောက်စွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်သည့် စွမ်းဆောင်ရည်များကို တိုးတက်စေနိုင်ပြီး စီမံကိန်း၏ ရေတိုရလဒ်များအတွက် လိုအပ်သည့် အရင်းအမြစ်ထက် ပိုမြင့်မားနိုင်ပါသည်။ ဤရန်ပုံငွေသည် စီမံကိန်းရန်ပုံငွေများတွင် ထည့်သွင်းထားသည့် စီမံအုပ်ချုပ်မှုဆိုင်ရာ ကုန်ကျစရိတ် (administrative overhead) တို့အပြင် ထပ်ဆောင်းပါဝင်သင့်ပါသည်။ တူညီသော မိတ်ဖက်အဖွဲ့ အစည်းများကို အလှူရှင်အဖွဲ့ အစည်းများစွာမှ ကူညီထောက်ပံ့နေသောကြောင့် အဓိကကုန်ကျစရိတ်များအတွက် အလှူရှင်များ၏ ထောက်ပံ့မှုကို စုစည်းခြင်းသည် ပိုမိုတွက်ချက်သော ချဉ်းကပ်မှုတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

ကျရောက်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ကို စီမံခန့်ခွဲမှု

- ၁၄. ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသ ပေါ်အခြေခံ၍ ရပ်ရွာလူထု တုံ့ပြန်အကြံပေးသည့်ယန္တရားများကို စုစည်းပါ။
- ၁၅. သမရိုးကျ ငွေလွှဲခြင်းမဟုတ်သည့် (hundi) ငွေလွှဲစနစ်များအတွက်ကျရောက်နိုင်သည့် အန္တရာယ် များဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုလုပ်ငန်းစဉ်များ၊ စံနှုန်းများ နှင့် ဒဏ်ခံနိုင်မှုအဆင့်များကို တည်ဆောက်ပါ။
- ၁၆. လက်လှမ်းမီမှုခက်ခဲသည့် ဒေသများသို့ ပိုမိုဆန်းသစ်သော အောင်မြင်သည့် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန် အချို့သော ဆန်းသစ်တီထွင်မှုရှိသည့် ချဉ်းကပ်မှုများ၏ (တစ်တံတိုင်း) မအောင်မြင်မှု များသည် လိုအပ်ပြီး ထိုသို့ ပြုလုပ်ရန် အားပေးပါ။ ဆန်းသစ်တီထွင်မှု ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရာတွင် သက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့ အစည်း ဘက်ပေါင်းစုံ (အလှူရှင်၊ ကြားခံအဖွဲ့ အစည်း၊ စီမံကိန်းအကောင်အထည်ဖော်သည့် မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများ) မှ ပါဝင်ရန် နှင့် သင့်တော်သည့် စွန့်စားမှုမျိုးကို ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ၁၇. မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများ နှင့် ၎င်းတို့မှတစ်ဆင့် ရန်ပုံငွေဆက်ယူ၍ လုပ်ကိုင်ကြသည့် မိတ်ဖက်အဖွဲ့ အစည်းများတွင် ကြံ့ခိုင်သည့် လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည် ရှိနေစေရန် နှင့် ရန်ပုံငွေပေးခြင်း၊ စွမ်းဆောင်ရည် မြှင့်တင်ပေးခြင်း နှင့် ဆက်သွယ်ရေးစသည်တို့ကို သင့်တော်သလို စီစဉ်ပေးပါ။

- ၁၈. အထူးသဖြင့် အဝေးမှ စီမံခန့်ခွဲဆောင်ရွက်သည့် နည်းလမ်းများကိုသာ မှီခိုမှုများသော အခင်းအကျင်းများတွင် မှန်ကန်သည့် မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများကို ထောက်ပံ့နိုင်ရန် တရားဝင်သော၊ ပွင့်လင်းမြင်သာသော နှင့် ဓမ္မမိဋ္ဌာန်ကျသော လိုက်နာရမည့်/ ပြည့်မီရမည့် အချက်များကို ဖော်ထုတ်ပါ။
- ၁၉. မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်း၏ တိကျသည့် လိုအပ်ချက်များနှင့်အညီ ကျရောက်နိုင်သည့် အန္တရာယ် စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်ပုံကို ပြုပြင်ဆောင်ရွက်ပါ။ သင်တန်းသည် မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်း၏ ကျရောက်နိုင်သည့် အန္တရာယ် စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ စွမ်းရည်အတွက် ကူညီဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သော်လည်း ၎င်းသည် လုံခြုံရေးနှင့် အခြားသော ကျရောက်နိုင်သည့် အန္တရာယ်များအတွက် တိုက်ရိုက် စွမ်းဆောင်ရည်နှင့် ထောက်ပံ့မှုတို့နေရာတွင် အစားထိုးရန် မဟုတ်ပေ။



Source: Unsplash
 Template: © Molly Webster